

Автор: А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Всемирный день легких нужен не только для того, чтобы привлекать и выявлять пациентов с заболеваниями органов дыхания, но и для информирования всего населения о вреде некоторых привычек, причем не только для себя, но и для окружающих и близких вам людей. Ведь, например пассивное курение, ничуть не меньше вредит здоровью, как и активное, особенно это касается молодежи и детей. Кроме курения не менее серьезными возможными причинами являются: проживание в районах с неблагоприятным экологическим фоном, работа на шахтах и предприятиях химической промышленности, вынужденное постоянное вдыхание дыма, который образуется от сгорания дров, угля и т.д.

### **Профилактика заболеваний легких**

- Длительные, пешие прогулки на свежем воздухе.
- Избавление от пагубных привычек (курение).
- Чистота и свежесть в помещениях, где вы проводите большую часть времени (клещи и пыль провоцируют приступы удушья и спазмы, ухудшают работоспособность организма).
- Избавление от аллергических факторов (вредные химические средства в виде порошка, чистящие и моющие средства).
- Своевременное выявление и лечение всех форм ОРВИ.
- Исследование новорождённых детей на наличие муковисцидоза (неонатальный скрининг).
- Своевременное лечение инфекций и болезней внутренних органов.
- Регулярные визиты к пульмонологу.
- Ежегодное исследование лёгких при помощи метода флюорографии или рентгенографии.
- Закаливание организма и умеренные физические нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями человека.

Такая простая профилактика поможет защитить Ваши дыхательные пути и оздоровить весь организм в целом. Но, если болезнь уже наступила, не затягивайте с лечением. Срочно обращайтесь к врачу!

**26 сентября 2022 года с 12:00 до 13:00** по телефону **5-96-56** состоится «прямая» линия по вопросам профилактики болезней лёгких. На ваши вопросы ответит врач-терапевт (заведующий) терапевтического отделения УЗ «Речицкая ЦРБ»

**Жандарова Татьяна Александровна**

.